13.024 Pohánka so šampiňónmi
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
pohánka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,50	0,50	0,65	0,65	0,80	0,80	1,00	1,00
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
šampiňóny sterilizované b. n.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
lečo sterilizované b. n.	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13	0,20	0,17
petržlenová vňať čerstvá	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	180		210		240		270	

Receptúra

Výrobný postup

Umytú, prebratú pohánku zaparíme vriacou vodou, dáme na časť oleja, pridáme soľ a povaríme. Povarenú pohánku dáme do vyhriatej rúry zmäknúť. Na druhej časti oleja speníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané šampiňóny, lečo, dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom, podusíme 20 minút a zmiešame s mäkkou pohánkou. Povrch porcie posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.
Podávame so zeleninovým šalátom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1103	265	6,15	6,0	3,1	45,5	0,3	17,3	0,2	0,011	0,0	0,0	3,1	0,1
B	1316	316	7,22	7,7	4,0	53,3	0,4	21,1	0,2	0,015	0,0	0,0	4,4	0,2
C	1530	367	8,34	9,4	4,9	61,0	0,5	25,4	0,3	0,019	0,0	0,0	5,3	0,3
D	1767	424	9,49	11,6	6,1	68,9	0,6	30,0	0,3	0,022	0,0	0,0	6,5	0,3